

U'uj tu' t-xi' lapey chu' qaj xjal qaj ma chi jaw jlet tuya COVID-19

Qa ma tz'etz' positib'a te COVID-19, ilti'j k'okal tk'ujay ti'j te tu' tkontana ja tb'anal te t-xumla kab't xjal b'ix te tu' tajtz ti'j tu' mi tz'el xhit ja yab'il lu'.

Ja DHEC ntzaj tq'uma te tu' tel laq'ey chi'j qaj kab't b'ix kuel b'int qaj lu' tu'nay:

1. Mi yolatachuya kab't xjal naqa.

- Etchajay ta' tjay b'ix k'aaltz ti'na ti'j tu' mi yolana cuya kab't.
 - Mi txi'ya aq'anal menoqat toj tja' xnaq'tzb'al toj chqilja q'ij lu' yab'il tok ti'ja.
 - Qb'aankx ja ti' ttena ti' mi nxi'ya aq'anal tej q'olb'atz aq'unt uj nantq tajtz meltz'ana toj aq'unt.
- Mi txi'ya choj qa jal xkb'il nchi i'y eq chqil xjal, qa jal taks maqa qa b'iaj chjo' nimk'a chb'ajay b'ix lapex ti'j qaj nich'in chxol xjal jaa k'elal laq'ey.
- Mi txi'ya choj qaj tnom ma tenb'al ja' at nimk'a xjal tchmom tib' (titza qaj toj tmij qaj k'axhjel matij b'ix toj qaj cheyb'al b'ixb'al) menoqat tu' ttena choj qaj tiq'ch jala nb'aj toj tnom.
- K'aaltz ti'na ti'j tu' mi yolana chuya kab't at ta' tjay.
- Qaj kab't juux tokx tuyana toj tjay ilti'j chi temal toj junta pixh ja' maqa chitemal tekax ti'jay la nich'in tb'anal te naqch chi elal ilti'j.
- Qaj kab't juux tokx tuyana toj tjay ilti'j k'ab'el jun jun ja' ja tumal chi tal b'ix chb'ayarb'al tekax, qa teja atxax il ti'j.
- K'elal laq'ey naqch chi'j qaj kab' (te' 62 metra) b'ix mi tz'okx ti'na qa at ma pon q'olb'el.
- K'aaltz ti'na ti'j tu' mi yolana chuya jal txian b'ix kab't alamaj.
- Qa ilti'j kxe'l tk'ojla'na ja jal ttxiana maqa tu' tpon naqayaxay chtxlaj qa jal alamaj ex luy yab', txjomal tq'ab'ay uj nantq tpona b'ix uj tetzay chuya qa jal txian b'ix q'o'nk tpotzb'al ttziy maqa jun tpotzb'al ttziy te b'u'xh.
- Txjomal tq'ab'ay jakax tuya a'ah b'ix xab'on te 20 segundo maqa tzajb'en jun gel te q'ilb'a tz'il ti' q'ab'b'aj tuya jun alcohol ja' at te jun 60 ma 95% te tipamal alcohol.
- Q'o'nk jun tpotzb'al ttziy, ilxax ti'j, uj luy at naqa' chtxlaj kab't xjal.
- Qa mi lay b'int tz'ok tq'o'na ja potzb'al tziyb'al, kaj kab't ilti'j k'okal jun potzb'al chtzi', ilxax ti'j, jaj ujtza chpon laq'e ttxlajay.
- K'aaltz ti'na ti'j te tu' t-xi' tq'o'na te maha qa tb'u'xhay texay b'ix ti' jala jun toj tjay, titza tzunqaj laq, qa ti'jay te twatb'alay, qa ttowayana b'ix kab' b'uxh.
- Txjom te'yx qaj tb'u'xhay uj tajb'en tey.
- Suumb'al qaj tchq'ajlaj tetz pe' te "jaa nok tena yolal jakax" te jakax maj tuya jun quslakta maqa jun b'uxh loqch ch'in.
- Qaj tchq'ajlaj tetz pe' jeenx qaj kab't titza tzunqaj nok qtzyu', txhkin qaj tlamel ja', qaj tiqch najb'en tokx toj tb'ayab'ana, qaj yob'il, qaj teklada b'ix qaj
- Lámpara.
- tej DHEC ntzaj tq'uma tu' tkub' tb'incha'na qaj aq'unt lu' ujxa qaj techal te squal (titza tzunj qulb'aj b'ix tqayal te squal) b'ix kab't techal xi'na tajtz laq'e' ti'j, b'ix ot tz'ex jun laaj q'ij jatzax taj ttzaj tziet ja tyab'alay, b'ix mi nti' chaq otzaj ti'jay menoqat otz'ajb'en jun tq'anal te tu' tku'tz ja chaq te oxa q'ij.



tu'

2. Qa tajay txi' tjo'na tu' ttzaj ab'itay tu' jun q'anal toj chqil ja q'ij lu':

- Yolax ti'j q'oltzta cheytzta ab'ib' te q'anb'al uj nantq t-xi'ya toj ja cheyb'al.
- Qa taj jun k'okal ten k'al q'anb'al at-xax iti'j naj tu' jun yol qb'a, yolax toj 911. Yolax ti'j ja ktzaal tzaq'b'entat tej 911 b'ix te ja Yub' At-xax ilti'j lu tel Tekax toj ja Ja' tu' tzunja COVID-19.

